

### ■安否情報

災害時には携帯電話が繋がりにくくなります。

171⇒録音：1(暗証番号を利用⇒3)  
再生：2(暗証番号を利用⇒4)  
⇒電話番号入力⇒ガイダンス  
⇒録音(30秒)  
伝言の再生

③ 災害用伝言板サービス  
災害時に安否情報の確認や伝言を残すことができません。

- Docomo【Menu】トップ(災害時のみ)
- au【EZweb】トップ(常時)
- SoftBank【Yahoo!ケータイ】トップ(常時)

\*補足  
毎月1日、正月三日、防災週間(8/30～9/5)、ボランティア週間(1/15～21)には各社共に無料体験ができます。

### ■災害情報

テラウワに惑わされることなく正しい情報を入力する。フェイクメールは行わない。

- 津波情報：避難の有無即断
- ★テレビ・ラジオ・新聞
- ★PCや携帯によるニュースサイト・関連HP
- ◎国関連
- ・政府
- ・気象庁(各地の震度情報等)・国土交通省
- ・その他
- ◎地方自治体関連
- ・自治体広報・防災広報
- ◎民間情報

●必要な情報  
・安否情報、帰宅時支援情報、避難所情報、炊き出し情報  
・ラジオの情報：ガス、電気、水道、交通機関(鉄道・バス・空)、電話、その他：医療機関、金融機関、商業(大型店・チェーン店)、ガソリン、教育(学校)、ボランティア、問い合わせ先

④

### ■日ごろから行すべき事

防火意識(天災は忘れた頃にやってくる)  
・事前情報の入手(地震危険度マップ等)  
・家族との話し合い  
→避難場所を具体的に決めておこう！  
・帰宅ルート(何通りかの帰宅ルートを考えておく)  
・非常時持出品の準備(3日分)  
・家具の固定

緊急連絡先控え  
\*安否情報確認の際に電話番号の入力が必要になります。必ず記載しておきましょう。

⑤

### ■屋外で地震が起きた時

◎路上にいた場合  
持ち物などで頭部を保護する。建物から離れ、公園などの広い場所に避難する。頭上から看板やガラスの破片が降ってくる事もあるので気をつける。切れた電線にも気をつけよう。

◎地下にいた場合  
慌てない。出口に人が殺到してパニックになる可能性があるので注意する。

◎電車・バス  
係の人に従う。線路脇には高圧電線の通っている路線もあるので、勝手に線路に飛び出さない。

◎駅のホーム  
落下物が非常に多い。持ち物などで頭を守り柱かベンチに身を寄せる。自動販売機には近寄らない。

②

### ■屋内で地震が起きた時

◎室内  
出口を確保し、衣類・持ち物などで頭を覆い、落下物から身を守ろう。

◎廊下  
壁の近くに身を寄せ、安全に注意する。

◎階段  
廊下や広い場所に避難するか、体制を低くしてすすりに捕まり揺れが収まるのを待とう。

◎エレベータ内  
全てのボタンを押す。閉じ込められたら救助を待とう。むやみに大声を出すと体力を消耗するので気をつけよう。携帯電話は電池の減りが早いので注意する。

①

### 携帯用地震防災手帳

氏名：  
■地震 その時10のポイント

地震時の行動  
1)グラツときたら身の安全  
地震直後の行動  
2)落ち着いて 火の元確認 初期消火  
3)あわてた行動 けがのもと  
4)窓や戸を開け 出口を確保  
5)落下物 あわてて外に飛び出さない  
6)門や塀には近寄らない

地震後の行動  
7)正しい情報 確かな行動  
8)確かめ合おう わが家の安全 隣の安否  
9)協力し合って救出・救護  
10)避難の前に安全確認 電気・ガス  
(東京消防庁HPより)

ダウンロード先：[http://staff.aist.go.jp/s.kunimatsu/quake\\_gov/EDPS.html](http://staff.aist.go.jp/s.kunimatsu/quake_gov/EDPS.html)

—— 切れ目、— 山折り、----- 谷折り

### ■応急措置

◎止血法  
●直接圧迫法  
①出血している部分に直接清潔なガーゼや布などを当てて上からグッと圧迫する。  
②当てた布に血がひどくじんできても交換しないで上から新しい布を重ねる。  
●高橋法  
直接圧迫法で出血が止まらない場合は、出血している患部を心臓よりも高い位置に上げる。

◎刺し傷  
★刺さったものは絶対に抜かないこと！  
●腕や足にキズや棒などが刺さり貫通してしまつた場合は抜かないで病院へ行く。  
●刺さった物が長く、搬送の邪魔になる場合は糸◎やけど  
★とにかく冷やす！  
●広範囲のやけどの場合は、衣服を抜かせずにそのまま水をかけて冷やす。

⑥

### ■普段カバンにあると役立つもの

- ・携帯電話(懐中電灯・ラジオ・テレビの代わりに)
- ・飲料水、飴やチョコ
- ・タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ
- ・絆創膏
- ・笛、防犯ブザーなど音の出るもの

### ■その他準備しておくといもの

- ・充電器(電池や手動でできるもの)
- ・コンタクトレンズ・眼鏡・マスク
- ・カイロ(冬の場合)・常備薬

### 【非常備蓄品(1人分)】

- 飲料水 9L(3L×3日分) □ご飯 4～5食分
- ビスケット 1～2箱 □板チョコ 2～3枚
- 乾パン 1～2缶 □缶詰 2～3缶
- 下着 2～3組
- 衣類 スウェット上下、セーター、フリースなど

その他：

⑦

## ■ 災害状況イメージトレーニング

(<http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/meguromaki.html> 参照)

- ①災害の種類を設定(地震・火事・台風など)
- ②災害発生時の条件を設定
- ③災害時の状況を記入
- ④災害発生後の状況をイメージ、書き出し

時間経過:

- ・地震時
- ・地震時直後
- ・数分後
- ・数十分後
- ・数時間後
- ・数十時間後
- ・数日後
- ・数日後
- ・数ヶ月後
- ・数年後

自分で書き出してみましょう!

このトレーニングは条件をいろいろ変えて繰り返し行うことで効果がUPします。

## ■ 外出先で地震が起きたら

### [1]頭は浮かせて守る



カバンなどを頭から5センチほど浮かせて持てば、衝撃を和らげられる

### [2]施設内では柱につかまる



駅やデパートなど隠れる場所のない広い空間では、柱の周辺の強度が高い

### [3]塀には近づかない



ブロック塀や自動販売機などは倒壊して下敷きになる危険がある

## ■ 帰宅支援ステーション

### 帰宅支援ステーションとは

震災が起きた際、下のステッカーが貼ってある建物は災害時サポートステーション、災害時帰宅支援ステーションとして徒歩帰宅者に水やトイレ、情報提供や燃料の提供を行い、帰宅困難者をサポートする。

### 災害時帰宅支援ステーション



- ・コンビニ・郵便局・役所
- ・吉野屋・デニーズ
- ・山田うどん
- ・ロイヤルホスト 等

### 災害時サポートステーション



- ・ガソリンスタンド (ENEOS、コスモ、昭和シェル JOMO、出光興産、モービル エッソ、ゼネラル、キグナス 九州石油、三井石油 太陽石油)

## ■ 帰宅する場合

### ①安全な避難路を確認し目的地を決める

- 郵便局や、ガソリンスタンド、コンビニ、駅、役所など道路状況など正確な情報を入手する。
- 単独行動は避ける。
- 友人もしくは、同じ目的を持った仲間を見つけ行動を共にしましょう。

### ②安全に帰ることを第一に考える

- 交通機関の状況を随時情報収集しましょう。
- 帰宅の際にはなるべく大通りを利用する。(大通りにはガソリンスタンドが多くある。また、犯罪から身を守ることもできる)
- 暗闇のため夜間の歩行は行わない。安全なところで夜を明かし、明るくなってから歩行を再開しましょう。

### ③先を急がず定期的に休憩を!

- 長距離を歩くのでペース配分を決める。(1時間で4km、1日で20kmが限度)
- 歩き始めは体調を確かめながらゆっくりとスタート
- 1時間歩いて10分休憩が目安。
- 足に少しでも痛みや違和感を感じたらマッサージなどを行い、早めにケアをしよう。
- 雨天時は体力を消耗するので無理に歩かない。

## ■ 避難場所情報(経路の確認)(記入しておきましょう)

### 自宅周辺

一時避難場所は?

[ ]

広域避難場所は?

[ ]

### 勤務先周辺

一時避難場所は?

[ ]

広域避難場所は?

[ ]

### 自宅から避難場所までのルート

(作成欄)

### 勤務先等から自宅までのルート

(作成欄)

## ■ 緊急地震速報

各携帯会社では最大震度5弱以上の地震の際に、緊急地震速報を震源地周辺のエリアの携帯にメールで届くようにしています。受信が必要な場合もあります。

### ◎家にいたら

- ・頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れる
- ・慌てて外へ飛び出さない
- ・無理して火を消そうとしない

### ◎自動車運転中は

- ・慌ててスピードを落とさず、緩やかに速度を落とす
- ・ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す
- ・大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止

### ◎人が大勢いる施設では

- ・係員の指示に従って、落ち着いて行動する
- ・慌てて出口に走り出さない

### ◎屋外にいたら

- ・ブロック塀の倒壊などに注意
- ・看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルのそばから離れる (気象庁「利用の心得」)

## ■ 地震に対する10の備え

- ①家具類の転倒・落下防止をしておこう (配置にも注意)
- ②けがの防止対策をしておこう (履き物、懐中電灯)
- ③家屋や塀の強度を確認しておこう (耐震診断、補強)
- ④消火の備えをしておこう (消火器、風呂の水のくみ置き)
- ⑤火災発生の防止対策をしておこう (防災機器、電気、ガス)
- ⑥非常用品を備えておこう (場所を1箇所、食料は3日分)
- ⑦家族で話し合っておこう (役割分担、集合場所、避難経路・場所の確認、近隣との協力体制)
- ⑧防災環境を把握しておこう (防災マップ、地域危険度)
- ⑨過去の地震の教訓を学んでおこう
- ⑩知識・技術を身につけておこう (防災訓練、出火防止、初期消火、救出・応急救護、通報連絡)